7B22・7B32・7B37・7B42
クイックマニュアル

はじめにお読みください

このたびは、弊社ウオッチをお買いあげいただき、
誠にありがとうございました。
ご使用の前に「クイックマニュアル」および
「取扱説明書」をお読みいただき、正しくお使いください。

セイコーウオッチ株式会社

全国共通フリーダイヤル　0120-612-911

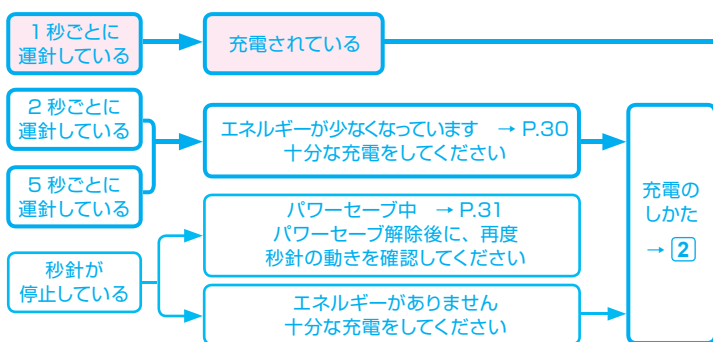
お客様相談室
〒100-0005　東京都千代田区丸の内 3-1-1 国際ビル
〒550-0013　大阪市西区新町 1-4-24
大阪四ツ橋新町ビルディング

セイコーウオッチ株式会社
本社　〒105-8467　東京都港区虎ノ門 2-8-10
http://www.seiko-watch.co.jp/

1 ご使用の前に　取扱説明書　P.12 ～ P.13

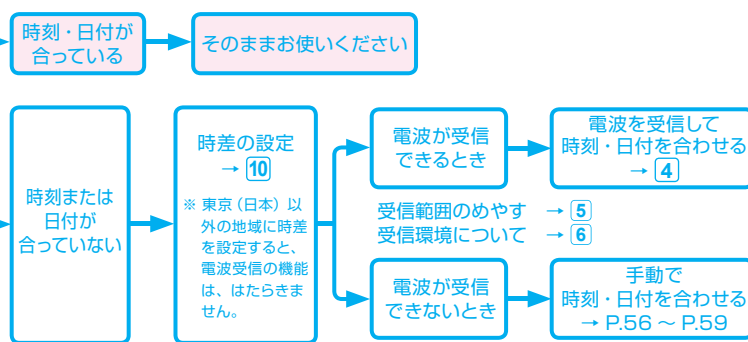
① エネルギー残量を確認する

秒針の動きを確認して、エネルギーが不足しているときは充電をしてください。

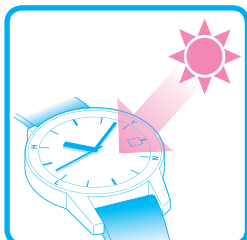
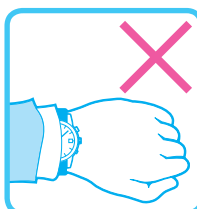
- 1 秒ごとに運針している → 充電されている → ②へ
- 2 秒ごとに運針している／5 秒ごとに運針している → エネルギーが少なくなっています → P.30　十分な充電をしてください → 充電のしかた → 2
- 秒針が停止している → パワーセーブ中 → P.31　パワーセーブ解除後に、再度秒針の動きを確認してください
- 秒針が停止している → エネルギーがありません　十分な充電をしてください → 充電のしかた → 2

※ 十分な充電後に 1 秒運針にならないとき → こんなときは 「充電」 P.66

② 時刻・日付を確認する

※ この時計は、りゅうずを回しても針が動きません。時刻を修正するときは、下記のページを参照ください。

- 時刻・日付が合っている → そのままお使いください
- 時刻または日付が合っていない → 時差の設定 → 10
  - ※ 東京（日本）以外の地域に時差を設定すると、電波受信の機能は、はたらきません。
  - 電波が受信できるとき → 電波を受信して時刻・日付を合わせる → 4
  - 受信範囲のめやす → 5
  - 受信環境について → 6
  - 電波が受信できないとき → 手動で時刻・日付を合わせる → P.56 ～ P.59

※ 受信に成功しても時刻・日付が合わないとき →こんなときは：時刻、針のずれ P.68、日付のずれ P.70

2 充電のしかた　取扱説明書　P.28

文字板に光をあてて充電してください。

快適にご使用いただくために、十分な充電をすることを心がけましょう。

時計を身に着けているときに服の袖などで隠れてしまう場合、光のあたりにくい環境での継続的な使用や保管などが続く場合は、充電不足による電池切れが起こる可能性が高くなります。

※ 充電の際は、時計が高温にならないようにご注意ください。（作動温度範囲は－ 10℃～＋ 60℃です。）
※ 使いはじめ、または充電不足で停止していた時計を駆動させるときは、右の表をめやすに十分な充電を心がけてください。

3 充電にかかる時間のめやす　取扱説明書　P.29

下記の時間をめやすに、充電を行ってください。

照 度 lx（ルクス）	光 源	環 境（めやす）	フル充電まで	確実に 1 秒運針になるまで ★	1 日ぶん動かすには
500	白熱球	60W 60cm	－	－	5 時間
700	蛍光灯	一般オフィス内	－	－	3 時間
1000	蛍光灯	30W 70cm	－	120 時間	2 時間
3000	蛍光灯	30W 20cm	90 時間	30 時間	30 分
5000	蛍光灯	30W 12cm	70 時間	24 時間	24 分
1 万	蛍光灯	30W　5cm	25 時間	8 時間	9 分
	太陽光	くもり			
10 万	太陽光	快晴（夏の直射日光下）	8 時間	2 時間	3 分

★ この数値は、止まっていた時計に光をあて【確実に 1 秒運針になるまで】に必要な、充電所要時間のめやすです。この時間まで充電しなくても 1 秒運針になりますが、その状態ではすぐに【2 秒運針】になる場合があります。この時間をめやすに充電してください。
※ 充電に必要な時間は、モデルによって若干異なります。
※ 運針について → 1 ご使用の前に　①エネルギー残量を確認する

4 電波を受信して時刻・日付を合わせる　取扱説明書　P.15

この時計は、決まった時間に自動的に電波を受信して、時刻・日付を合わせます。

■ 自動受信

午前 2 時と午前 4 時に行われます。
※ 午前 2 時に受信に成功した場合、午前 4 時の受信を行いません。

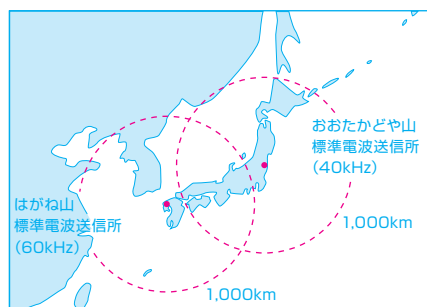
受信のときは時計を、電波を受信しやすい場所に置き、動かさないようにします。

■ 強制受信

受信しにくい環境などで、自動受信ができないときは、いつでも任意に電波を受信させることができます。
→ 強制受信のしかた　P.54 ～ P.55

※ 東京（日本）以外の地域に時差を設定すると、電波受信の機能ははたらきません。時差の設定を確認してください。→ 10 時差を設定する
※ 受信の成否は受信環境によって左右されます。 → 6 受信環境について
※ 受信範囲の外では電波の受信はできません。 → 5 受信範囲のめやす
※ 受信に成功しても時刻、日付が合わないとき →こんなときは：時刻、針のずれ P.68、日付のずれ P.70

5 受信範囲のめやす　取扱説明書　P.16

送信所からの受信範囲のめやすは、約 1,000km です。
（各送信所を中心に半径 1,000km）

NICT（情報通信研究機構）により運用されています。
福島：40 kHz
おおたかどや山 標準電波送信所
九州：60 kHz
はがね山 標準電波送信所

※ 受信範囲のめやす内でも、条件（天候・地形・建造物・方角などの影響）により、受信できない場合があります。 → 6 受信環境について

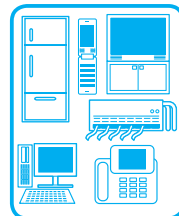
6 受信環境について　取扱説明書　P.17 〜 P.18

■ 受信しやすくするために

受信のときは、窓際などの電波を受信しやすい場所に置いてください。

安定した状態で電波を受信するために受信中は、時計の向きを変えたり傾けたりなどせずに**静止した状態**にしてください。

※ 静止していない状態では電波の受信はできません。

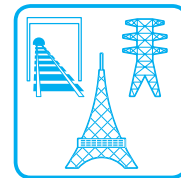
■ 受信しにくい環境

・テレビ、冷蔵庫、エアコンなど家庭電化製品の近く
・携帯電話、パソコン、FAX など OA 機器の近く
・スチール机などの金属製の家具の上や近く

・ビルの中、ビルの谷間や地下

・高圧線やテレビ塔、電車の架線の近く

・工事現場、交通量の多い場所など、電波障害の起こるところ

・乗り物の中（自動車、電車、飛行機など）

受信のときは、このような場所を避けてください。

7 受信ができているか確認する（受信結果表示について）　取扱説明書　P.20 〜 P.21

最後に受信した結果（成否）を５秒間表示します。

① ボタン A を１回押して、離す

※ ボタン A を３秒以上長押しすると、秒針が【0 秒位置】に移動し、強制受信のモードに入ります。その場合はボタン A をもう一度押すと、時刻表示に戻ります。

② 秒針が受信結果を示す

※ ５秒経過、または途中でボタン A を押すと、時刻表示に戻ります。

■ 受信結果が Y になったときは

・受信ができています。そのままお使いください。
※ 受信に成功しても時刻・日付が合わないとき　→こんなときは：時刻、針のずれ P.68、日付のずれ P.70

■ 受信結果が N になったときは

・時計を置く場所や向きを変えてみましょう。
受信範囲のめやす内でも、条件（天候・地形・建造物・方角などの影響）により、受信できない場合があります。→ 6 受信環境について
また、受信範囲の外では電波の受信はできません。→ 5 受信範囲のめやす

・違う時間帯に受信させてみましょう（強制受信の場合）。
同じ場所でも時間帯によって受信環境は異なります。
電波の特性により、夜間のほうがより受信しやすくなります。

・受信できていても、手動で時刻を合わせると受信結果がリセットされて N になります。
※ りゅうずを２段引くと手動時刻合わせのモードに入り、時刻を修正しなくても受信結果が N になります。

・電波を受信しない場合は、クオーツ時計としてお使いいただけます。
※ 精度は平均月差± 15 秒です。

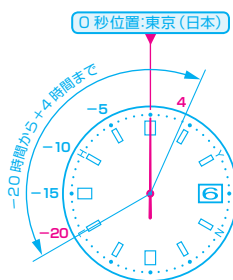
8 時差修正機能とは　取扱説明書　P.22 〜 P.23

■ 時差修正機能の特長

・**日本を基準にして、海外の時刻に合わせます。**
１時間単位で海外の時刻に合わせることができます。世界のほとんどの地域は、１時間単位の時差になっています。日本からみた世界各地の時差は【− 20 時間から＋４時間】です。

・**時差を設定すると、自動で目的地の時刻を表示します。**
時差修正機能のモードでは、秒針の位置が時差を表わします。秒針をめやすにボタンを操作して、時差を設定しましょう。

0 秒位置：東京（日本）
−20 時間から＋4 時間まで
−5　4　−10　−15　−20

・**時差の設定により、電波の受信局を選択します。**
東京（日本）以外に時差を設定すると、電波受信の機能ははたらきません。

9 世界の主な地域の時差一覧　取扱説明書　P.26

東京以外のタイムゾーンに時差を設定すると、電波受信の機能ははたらきません。

時差設定 秒針位置	日本からの 時　差	代表都市名（タイムゾーン）
51 秒	−９時間	★ロンドン /UTC
52 秒	−８時間	★パリ / ベルリン
53 秒	−７時間	★カイロ
54 秒	−６時間	ジッダ
55 秒	−５時間	ドバイ
56 秒	−４時間	カラチ
57 秒	−３時間	ダッカ
58 秒	−２時間	バンコク
59 秒	−１時間	香港
0 秒	± 0 時間	東京（日本）
1 秒	＋１時間	★シドニー
2 秒	＋２時間	ヌーメア
3 秒	＋３時間	★ウェリントン
4 秒	＋４時間	（ウェリントンの DST）

時差設定 秒針位置	日本からの 時　差	代表都市名（タイムゾーン）
51 秒	−９時間	★ロンドン /UTC
50 秒	− 10 時間	★アゾレス諸島
49 秒	− 11 時間	（リオデジャネイロの DST）
48 秒	− 12 時間	★リオデジャネイロ
47 秒	− 13 時間	★サンティアゴ
46 秒	− 14 時間	★ニューヨーク
45 秒	− 15 時間	★シカゴ
44 秒	− 16 時間	★デンバー
43 秒	− 17 時間	★ロサンゼルス
42 秒	− 18 時間	★アンカレッジ
41 秒	− 19 時間	ホノルル
40 秒	− 20 時間	ミッドウェー島

★印の地域ではサマータイムが導入されています。
（07/11 月現在）

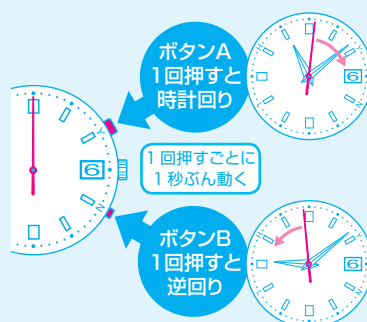
10 時差を設定する　取扱説明書　P.24 〜 P.25

① ボタン B を１回押して、離す

▶ 秒針が動いて、時差修正のモードに入ります。

針が動いていない状態が５秒以上続くと、自動的に時刻表示に戻ります。操作途中のときは①から操作をやり直してください。

※ ボタンBは先の細いものなどを使って押してください。 → P.10

② ボタンを押して秒針を動かし時差を設定する

時差を設定することで、電波の受信局を切り替えます。東京（日本）以外では、電波受信の機能ははたらきません。

ボタンA
１回押すと
時計回り

１回押すごとに
１秒ぶん動く

ボタンB
１回押すと
逆回り

▶ 秒針を動かして、時差を設定します。
秒針の１秒ぶんが、時差の１時間ぶんです。

日本で使うとき
０秒位置に合わせます

その他の地域で使うとき
世界の主な地域の時差一覧 → 9

針が動いていない状態が５秒以上続くと、自動的に時刻表示に戻ります。操作途中のときは①から操作をやり直してください。

※ ボタンは連続して押すことができます。

③ 自動的にモードが終了

▶ 時分針の動きが止まると、５秒後に時差修正モードが終了します。

日付が変わる場合は、その後で日付が動きます。

※ 日付が動いている間は、ボタン・りゅうずの操作はできません。

※ 海外から日本に帰国するときは時差を【0 秒位置：東京（日本）】に設定してください。